**Индивидуальная профилактика гриппа, ОРВИ,**

**в том числе коронавирусной инфекции COVID-19**

**ПРАВИЛО 1. МОЕМ РУКИ**

* Мойте руки с мылом после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике, перед едой и приготовлением пищи.
* При отсутствии доступа к воде и мылу необходимо использовать дезинфицирующие средства или одноразовые влажные салфетки.
* Не прикасайтесь к лицу и глазам немытыми руками.
* Не пользуйтесь общими полотенцами.

**ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЕМ ГИГИЕНУ РАБОЧЕГО МЕСТА И ПОМЕЩЕНИЙ**

* Убедитесь, что Ваше рабочее место гигиенично.
* Для удаления вирусов с поверхности столов, стульев, дверных ручек, гаджетов, клавиатуры, мониторов, портфелей, сумок дезинфицируйте их, используя бытовые моющие средства (например, мыльный раствор).
* Часто проветривайте помещения на работе и дома, проводите влажную уборку.

**ПРАВИЛО 3. СОБЛЮДАЕМ ОБЩУЮ ГИГИЕНУ.**

* Ежедневно принимайте душ, мойте волосы. Отдавайте предпочтение гладким прическам (распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования).
* В течение дня 3-4 раза промывайте проточной водой лицо и носовые проходы.
* Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
* На работе принимайте пищу только в специально отведенных местах.

**ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЕМ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ.**

* Медицинские маски используются при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте, при уходе за больными и при общении с лицами с острыми респираторными вирусными инфекциями.
* Чтобы обезопасить себя от заражения, важно правильно носить маску:

- *маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;*

*- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую;*

*- маски следует менять каждые 2 часа;*

*- при снятии старайтесь не касаться поверхностей маски руками;*

*- использованная маска должна утилизироваться в мусорный контейнер;*

*- не используйте вторично одноразовую маску.*

* В случае отсутствия одноразовой маски, ее можно сшить несколько в домашних условиях из 4 слоев марли.
* При уходе за больным, после окончания контакта, маску следует немедленно снять и тщательно вымыть руки.
* Не рекомендуется использование маски на открытом воздухе.
* При чихании и кашле использованный тканевый носовой платок необходимо сразу менять, стирать ежедневно и проглаживать с обеих сторон. При возможности желательно использовать бумажные носовые платки.

**ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАЕМ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ СИМПТОМОВ (**высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание)

* Ограничьте контакты.
* Останьтесь дома и обратитесь в лечебное учреждение за медицинской помощью.
* Используйте для еды и питья индивидуальную посуду и мойте ее индивидуальной губкой с моющими средствами.

**ПРАВИЛО 6. ПРИ ВЫЕЗДАХ В КОМАНДИРОВКУ ИЛИ НА ОТДЫХ**

Воздержитесь от поездок в зону риска по распространению вирусной инфекции, в том числе коронавирусной COVID-19.

В случае выезда информируйте работодателя о стране, которую планируете посетить и сроках.

В случае посещения страны зоны риска воздержитесь от контактов в течение 14 дней после возвращения.

**Телефоны** **горячей линии в Ростове-на-Дону:**

Роспотребнадзор **-**[**8-800-100-74-17**](tel:88001007417)**;**

Минздрав Ростовской области - [**8-928-767-38-91**](tel:+79287673891)**;**Управление здравоохранения города Ростова-на-Дону **-**[**2-85-54-58**](tel:+78632855458)

**ПРОФИЛАКТИКА – ЭТО ПРОСТО.**

**ДУМАЮ О СЕБЕ, ЗАБОЧУСЬ О БЛИЗКИХ,**